

中華おこわ風

材料 《一人分》

真粒米1/25	80 g
純米もち(真粒米刈-ズ)	0.5 ケ (16.5 g)
焼き豚	20 g
干し椎茸	2 g
人参	10 g
茹で筍	10 g
白葱	10 g
A オイスターソース	2.6 g
料理酒	4 g
こいくち醤油	2.2 g
創味ツツツデ ラックス	0.2 g
水(干し椎茸戻し汁こみ)	95 g
(真粒米の1.3倍量からAを引いた g)	
ごま油	0.4 g

炊飯米を利用すると、炊き込みご飯も作ることができ、水加減でお好みの固さに仕上げることが可能です。低たんぱく餅をいれることで、おこわ風のもっちりした食感に仕上がります。



作り方

- ① 干し椎茸を水につけて戻しておく。(戻し汁も使用するので捨てない) 戻ったら5mm角に切る
- ② 人参は短め短冊、茹で筍は5mm長さの短冊、白葱は小口切り、純米もちは出来る限り薄めにスライスする。
- ③ 焼き豚を8mm角に切る。
- ④ Aの調味料に創味ツツツデ ラックスを混ぜてなじませる。
- ⑤ 干し椎茸の戻し汁の g を計量する(b)。
真粒米の g の1.3倍量(a)から干し椎茸の戻し汁(b)とAの g (c) を引いた水を計量する。

$$\begin{array}{r} \text{真粒米} \quad \underline{\quad\quad\quad} \text{ g} \quad \times 1.3 = \underline{\quad\quad\quad} \text{ g} \\ \text{干し椎茸の戻し汁} \quad \cdot \cdot \cdot \cdot \cdot \quad \underline{\quad\quad\quad} \text{ g} \\ \text{Aの調味料合計の g} \quad \cdot \cdot \cdot \cdot \cdot \quad \underline{\quad\quad\quad} \text{ g} \\ \text{a} \quad \underline{\quad\quad} - \text{b} \quad \underline{\quad\quad} - \text{c} \quad \underline{\quad\quad} = \text{水} \quad \underline{\quad\quad\quad} \text{ g} \end{array}$$
- ⑥ 炊飯器に真粒米1/25・①②③の食材と④の調味料、干し椎茸の戻し汁、⑤で計算した水を加え、米がバラバラになるようにしっかりかき混ぜる。
- ⑦ 炊飯器の早炊き機能で炊飯する。
- ⑧ 炊き上がったらごま油をふりかけ、純米もちが満遍なくなじむよう、ご飯を切るように混ぜておく。

材料	一人分 g	1杯 - Kcal	たんぱく質 g	カリウム mg	リン mg	塩分 g
真粒米1/25	80	290	0.16	0	32	0
純米もち(真粒米刈-ズ)	16.5	36	0.08	0	4	0
焼き豚	20	34	3.88	58	52	0.48

干し椎茸	2	4	0.38	42	6	0
人参	10	4	0.06	28	2	0.02
茹で筍	10	4	0.36	48	6	0
白葱	10	2	0.06	18	2	0
オイスターソース	2.6	4	0.2	6	4	0.34
料理酒	4	4	0	0	0	0
こいくち醤油	2.2	2	0.16	8	4	0.32
創味シャツタゲ ラック	0.2	0	0.02	0	0	0.08
水	95	0	0	0	0	0
(真粒米の1.3倍量から調味料を引いたg)		0	0	0	0	0
ごま油	0.4	4	0	0	0	0
小 計		388	5.36	208	112	1.24

動物性たんぱく質

原泌尿器科病院 栄養科

